



# البندق

Produce of  
TURKEY



[www.tracellar.com.tr](http://www.tracellar.com.tr)

## البندق غني بفيتامين E.

يحتوي البندق على أحماض دهنية غير مشبعة وكيمائيات نباتية وألياف وفيتامين E بالإضافة إلى المعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم.

تحتوي المكسرات النيئة غير المصنعة أيضًا على البروتين ، ومضادات الأكسدة ، والكربوهيدرات ، والريبوفلافين B، والثيامين ، والنياسين ، والبيريدوكسين ، وحمض البانتوثنيك ، والزنك. للبندق الخام العديد من الفوائد التي تشمل الوقاية من النوبات القلبية إلى موازنة السكر في الدم ، ويوفر 100 في المائة من الطاقة التي يحتاجها الجسم عند تناول حفنة يوميًا. بالإضافة إلى ذلك ، فإن البندق الخام مفيد جدًا للبشرة والهضم.

## ما هي فوائد البندق؟

يساعد البندق الخام على منع الانسداد عن طريق حماية جدران الأوعية الدموية.

بفضل مضادات الأكسدة العالية ، فإنها تقلل من الشيخوخة عن طريق إزالة الخلايا الضارة في الجسم وحماية صحة الخلايا الأخرى.

يقلل البندق من خطر الإصابة بالسرطان عن طريق تقليل عدد الخلايا ذات الحمض النووي المتدهور والورم.

البندق الخام الغني بفيتامين B6 ينشط الأعصاب في الدماغ.

## القيم الغذائية

100 جرام

السعرات الحرارية	628 kcal	* النسبة المئوية يوميا
كربوهيدرات	16,7 gr	5,6 %
الألياف الغذائية	9,7 gr	38,8 %
الدهون	60,8 gr	93,5 %
البروتينات	14,9 gr	29,9 %
الكوليسترول	0,0 mg	0,0 %
*الكالسيوم	114,0 mg	11,4 %
البوتاسيوم	680,0 mg	19,4 %
*فيتامين A	20,0 IU	0,4 %
* فيتامين C	6,3 mg	10,5 %
*حديد	4,7 mg	26,1 %

\*تستند النسبة المئوية للقيم اليومية على نظام غذائي يحتوي على ٢٠٠٠ سعر حراري. قد تكون قيمك اليومية أعلى أو أقل اعتمادا على نظامك الغذائي من السعرات الحرارية.

## تفاصيل التحميل في الحاويات

		10 كجم كيس بلاستيكي
شحن	20' DC	صندوق 1250
	40' DC	صندوق 2500
على منصات نقالة	20' DC/ 14 منصات نقالة	صندوق 1000
	40' DC/ 14 منصات نقالة	صندوق 2000